

## デイサービス

## デイサービス 冬

デイサービスでは、12月にクリスマス会やゆず湯を企画しました。今回もボランティアさんによる演奏会や合唱でクリスマス会を盛り上げて下さいました。お食事もクリスマス特別メニューをご用意し、いつもと違うお食事を楽しんで頂きました。近隣の方々から柚子をたくさんご寄付頂けましたので、『ゆず湯』も実施することができました。

今年も皆様と笑顔で過ごせる1年になりますようスタッフ一同で盛り上げて参ります。



### お知らせ

### 簗沢地域ケアプラザ 公式LINE(ライン)のご案内

公式LINEでは、ケアプラザ事業等の“月のお知らせ”や“講座のご案内”等配信しています。「友だち追加」をして、より気軽にケアプラザからの情報を受け取ってください。

LINEの登録方法が分からない場合やご不明な点などございましたらお気軽にお問い合わせください。



### 交通のご案内

市営バス 103系統：根岸台バス停下車 徒歩約3分  
21系統：旭台バス停下車 徒歩約10分  
山元町2丁目下車 徒歩約12分

お問合せ・連絡先

TEL 045-663-6960 FAX 045-228-1828  
〒231-0856 中区簗沢13-204  
横浜市簗沢地域ケアプラザ

### ①介護スタッフ ②看護師 ③ドライバー 募集中！

【勤務】 ① 8:30~17:30

② 8:30~17:30 / 9:00~14:00

③ 8:00~10:00 ・ 15:30~17:30

【時給】 ① 1,386円～ ② 1,701円～ ③ 1,316円～

※ 見学できます。お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

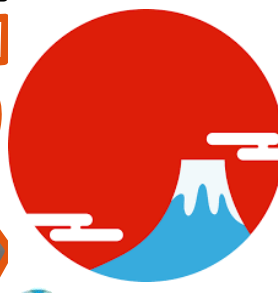


☎ 663-6960 新井

令和8年1月発行

簗沢地域ケアプラザの合言葉

# 瓦版



みんなのびのび  
サポートの輪



No.73

発行 横浜市簗沢地域ケアプラザ  
横浜市中区簗沢13-204  
Tel 045-663-6960  
発行責任者 新井 大介  
HP: <https://www.ysjk.jp/minosawa/>

### 新年のごあいさつ

第6地区連合町内会会長 守屋 孝

第6地区にお住いの皆様、新年明けましておめでとうございます。旧年中は町内会活動へのご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。地域福祉保健計画、中なかいいネは、今年令和8年より第5期を迎えます。皆様へヒヤリング、アンケートを行い、町づくりプロジェクトチーム中心に計画を作成いたしました。目標は、緑豊かな自然と歴史の調和ある環境で、助け合いを大事に 交流の輪をもっと広め、安心して暮らせる町を築く事を掲げています。世代の枠を超えた交流も、思っても見なかった自身の良さを感じ得るかもしれません。どうですか、あなたも一歩前に踏み出してみませんか。支え合える仲間として歓迎してくれます。第六はそんな町です。今年度も、活力のある地域を目指し、連合町内会は皆様と共に歩んでいくつもりです。行き届かぬ所もありますが、ご支援を賜りますようお願い致します。



横浜市簗沢地域ケアプラザ所長 新井 大介

新年あけましておめでとうございます。日頃より、簗沢地域ケアプラザの事業にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。令和8年4月より、『中なかいいネ！』（中区地域福祉保健計画）第5期がいよいよスタートします。第6地区の地区別計画は、地域の皆さまの思いを丁寧に反映した内容となるよう取り組んでまいりました。地域が目指すまちの姿や課題に向き合い、地域の皆さまを中心に力を合わせて進めていきます。自然と歴史が調和し、心があたたまる絆が育まれ、「このまちが大好き」でつながる地域づくりを、皆さまと共に進めていきたいと考えております。皆さまのご健康とご活躍を心よりお祈り申し上げ、新春のご挨拶といたします。



### 第6地区社協だより

### 1月～3月の行事日程

### ふれあいサロン 麻雀とカラオケの会

日程 1月 8日(木) 時間 午前10:00～午後2:00  
1月22日(木) 場所 山元小コミュニティハウス  
2月 5日(木) 参加費 ￥300 (手芸コーナーは別途材料費がかかります)  
2月19日(木)  
3月19日(木)

日程 1月14日(水)  
1月28日(水)  
2月11日(水)  
3月11日(水)  
3月25日(水)

時間 午後1:00～4:00  
場所 山元小コミュニティハウス  
参加費 (一年分) ￥500

※状況により中止・変更  
場合があります。  
地域の掲示板もご確認ください。



# 中六(なかるく)消防団

## 消防団活動のご紹介



みなさんこんにちは！わたしたちは日頃から地域で活動している 横浜市中消防団第六分団(通称:「中六(なかるく)消防団」)です。

消防団員は、消防署員とは異なり、学生や仕事を持つ社会人がボランティアで防災活動に従事する非常勤特別職の地方公務員です。

第六地区を担当する中六・3班は、山元小横の器具置場を拠点に、毎月第1・第3日曜日に山元小校庭で放水訓練、毎月15日には火災予防の広報活動等を行っています。



中六・3班の消防車  
街で見掛けたら手をふってね！

## 一緒に活動してくれる仲間を募集中！

**中六(なかるく)消防団**は、地域の安全のため、一緒に活動してくれる仲間を募集しています。

消防団には、横浜市内に在住・在勤・在学し、満18歳から70歳までの健康な方であれば入団することができ、特別な資格は必要ありません。また、消火活動や訓練、広報活動に従事した場合には、条例に基づき活動報酬が支払われます。

消防活動以外にも、団員同士の交流を深めるレクリエーションなど、楽しく活動していますので、私たちの活動に興味をお持ちの方は、下記の問合せ先までご連絡ください。担当(3班・伊藤)から折り返しご連絡させていただきます。

お問い合わせ先: TEL 045-651-0119 メール naka6.3pan@gmail.com



◆ 10/25「みのさわデー」にて ◆

## みのさわデー 開催！



10月25日に簗沢ケアプラザにて「みのさわデー」を開催しました。あいにくのお天気でしたが、当日は沢山の方がご来館いただきありがとうございました。

今回の開幕は、中消防団第六分団による救命救急演劇でした。コミカルな一幕もあり、楽しみながらAEDの使い方の勉強ができました。

お手伝いをいただいたボランティアの皆様、ご出店のご協力をいただいた皆様、誠にありがとうございました。笑顔あふれる和やかな一日を皆様で過ごせました。



## 地域包括支援センター

新年あけましておめでとうございます。

地域包括支援センターでは昨年も介護予防講座、権利擁護講座の開催や地域の集いの場に伺い、地域の皆様との交流を大切に活動してまいりました。皆様からのお声から講座の開催に向けたヒントを得る機会を頂いたり、ご支援が必要な方の介入につながる事もありました。今後も地域の皆様の一つ一つのお声に耳を傾け、「私たちに出来る事は何か」を常に考え少しでも皆様のお力となれるよう邁進していきたいと思っております。

今年も地域包括支援センターをどうぞよろしくお願いいたします。

今年初めの講座はこちら⇒

尿もれ予防講座 2/13(金)14:00~15:00 簗沢地域ケアプラザ多目的ホール

講師:横浜市スポーツ協会 酒井 彩花先生

皆様のご参加をお待ちしております。



## 地域活動交流

暮らしを守る！

## ベビー・マタニティヨガ教室の先生、鈴木裕子助産師が「母子保健奨励賞」を受賞されました！



鈴木先生はマタニティヨガ開始当時の平成23年から簗沢にて講師を務めてくださっています。出産前から母子の支援を継続されている先生からのメッセージをご紹介します。

## 簗沢地域ケアプラザ 地域母子保健に関わる皆様へ

このたび、私鈴木裕子は母子保健奨励賞という大変名誉ある賞を賜ることとなり、身に余る光栄に存じます。この受賞は決して私一人の力によるものではなく、これまで地域の母子保健活動を支えてくださった皆さまのお力添えの賜物と、心より感謝申し上げます。

総合病院で助産師として勤務していた頃、妊娠期からの継続的な関わりが安産や子育ての安定につながることを強く感じました。その思いから平成十八年に地域で助産院を開き、妊娠期から産後まで切れ目のない支援を目指して活動が続けてまいりました。

その中でも、マタニティヨガ教室は妊婦さんが心身を整え、安心して出産を迎えるための大切な時間であると同時に、助産師との信頼関係を築く場にもなっています。そのつながりが退院後の訪問支援や母乳育児サポートへ広がり、多くの母子の安心や産後うつ予防につながっていることを実感しています。

今後も、母子保健を取り巻く環境は変化し続けますが、地域の皆さまと共に、誰もが安心して妊娠・出産・子育てを迎えられる体制づくりに努めてまいります。

今回の受賞を励みに、これからも心を込めて母子保健の充実に取り組んでまいります。

今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

令和七年十月  
西区開業助産師 鈴木裕子

## 2025年度の予定

1月16日(金) }  
2月27日(金) } 〇ベビーヨガ 14:00~14:30  
3月27日(金) } 〇マタニティヨガ 14:30~16:00



## 生活支援コーディネーター

## 元気づくり推進協議会 交通安全教室が開催されました！

11月22日(土)10:00から山元小学校校庭にて交通安全教室が開催されました。自転車の正しい乗り方や、自動車の死角や停止距離、内輪差などの実演を踏まえた講習などがありました。皆さんも自転車や自動車に乗るときは、交通ルールを守って利用しましょう！

### 自転車の点検方法について



### 自動車の死角部分について



### 内輪差について



### コーンと接触した位置からブレーキをかけた時の様子

